el Popular

Miércoles 4 de junio del 2025 | Año 40 | Nº 14.923

Director (i): Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe

S/1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

EN MEGAOPERATIVO INTERNACIONAL CAEN MAMÁ, PAREJA Y CÓMPLICES DE SANGUINARIO DELINCUENTE

▶ Progenitora de hampón fue intervenida en Ica y en su casa se halló dinamita. ▶ Entre los 27 detenidos hay un policía que era el informante. PÁGINA 2


GEORGI ARAUJO ALVA (POLICÍA DETENIDO)


ERICK MORENO ('EL MONSTRUO')


LISETH CRUZ (SU PAREJA)

DETENIDO DIRINCRI CRIMEN ORGANIZAD

MARTINA HERNÁNDEZ (MADRE DE 'EL MONSTRUO')

GOLPE MORTAL AL 'MONSTRUO'

ENAMORADA

▶ Xiomy Kanashiro dice que conoció el amor con Farfán. PÁG. 8



CUEVA A LA VISTA

▶ Aladino sería convocado a la selección por lesión de Carrillo. PÁG. 10



POLICÍA DETUVO A MADRE Y PAREJA DEL LÍDER DE LOS INJERTOS DEL CONO NORTE

'El Monstruo' sufre duro golpe

✚ Se halló dinamita en casa de progenitora de criminal en Ica. ✚ Se detuvo a 27 miembros de banda criminal, entre ellos, un policía que era informante.

Ivett Meza



SU MAMÁ LE ENVIABA DINERO AL EXTRANJERO.

La Policía Nacional asestó un duro golpe a 'El Monstruo' al lograr la detención de Martina Ester Hernández de la Cruz, 'Madre' o 'Martina', progenitora del criminal líder de Los injertos del cono norte.

La intervención se realizó en Ica, donde se le halló en su vivienda artefactos explosivos, dinero, un pasaporte, un celular y tarjetas financieras a su nombre.

El operativo fue liderado por el Tercer Equipo de la Fiscalía Provincial de Crimen Organizado de Lima Noroeste del Ministerio Público, como parte de las acciones contra Los injertos del cono norte, que opera principalmente en la zona norte de la capital.

Según información del Ministerio Público, desde 2023 hasta 2025, 'Martina' se encargaba de recopilar el dinero proveniente de cobros extorsivos y enviarlos al extranjero, específicamente a cuentas en Bolivia, Brasil y Paraguay, presuntamente vinculadas a 'El Monstruo'.

POLICÍA ERA INFORMANTE

Durante un megaoperativo ejecutado en 41 inmuebles y tres establecimientos penitenciarios —el penal de Lurigancho, el penal de Huaral y el penal de Mujeres de Chorrillos—, la Policía detuvo a 27 presuntos integrantes de Los injertos del cono norte, además de cuatro reos ya recluidos que continuaban operando desde prisión.

Entre los capturados figura el suboficial de tercera Georgi Israel Araujo Alva, quien según las autoridades utilizaba su posición dentro de la PNP para alertar a la organización criminal que lidera Erick Moreno Hernández, 'El Monstruo', sobre movimientos policiales.



GEORGI ARAUJO ALVA, POLICÍA DETENIDO QUE ERA EL INFORMANTE DEL "MONSTRUO".

El coronel PNP Cruz Chamba, jefe de la Dirección de Investigación Criminal, precisó que el efectivo en actividad se encargaba de dotar de armamento y municiones al brazo armado de dicha gavilla criminal.

CAYÓ PAREJA DE 'EL MONSTRUO'

La pareja y madre de los hijos de 'El Monstruo' también fue capturada en medio del megaoperativo, pero en Bolivia.

La mujer fue identificada por la PNP como Liseth Cruz, quien sería el brazo financiero de Los injertos del cono norte.

PNP DICE QUE 'MONSTRUO' OPERA EN EL EXTERIOR

Se fugó el 2022



POLICÍA PIDE QUE NO SE DEJEN SORPRENDER.

Tras la reciente captura de Martina Hernández de la Cruz, madre de Erick Moreno, 'El Monstruo', la Policía reveló nuevos detalles sobre el paradero y los movimientos del peligroso delincuente.

"Estamos en condiciones de confirmar que este sujeto se fugó del país en marzo del 2022. No se dejen sorprender", expresó el coronel Manuel Cruz.

Según las investigaciones, desde su salida del Perú, Moreno habría recibido apoyo financiero por parte de personas de su entorno cercano. Una de las principales implicadas es Clarén Bado Neyra, quien actualmente cumple prisión preventiva en el penal Santa Mónica en Chorrillos. Según la Policía, ella habría enviado grandes sumas de dinero a Moreno mientras este se encontraba en el extranjero.

PJ LES IMPUSO CADENA PERPETUA

Los Michis no saldrán



CAUSABAN TERROR EN LIMA NORTE Y EL CALLAO.

El Juzgado Penal Colegiado Permanente de Ventanilla condenó a cadena perpetua a 20 integrantes de la organización criminal Los Michis, dedicada a delitos como sicariato, extorsión, secuestro y usurpación en diversos distritos de Lima norte y el Callao. Otros 17 procesados recibieron penas desde 8 hasta 35 años de prisión. Esta organización operó entre fines de 2018 y noviembre de 2021, realizando secuestros y asesinatos a dirigentes sindicales y miembros de agrupaciones rivales.

el Popular
MIÉRCOLES 4 DE JUNIO DEL 2025
Año 40 | Nº 14.769
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

ADULTO MAYOR FALLECIÓ AL NO PODER SALIR DE LA CASA

Un muerto y tres heridos por incendio en una vivienda

✚ Accidente habría sido causado en la cocina de la casa.

Luis Aguilar

Un incendio en la urb. Santa Beatriz, en el Cercado de Lima, dejó un adulto mayor fallecido y otras tres personas heridas.

De acuerdo a la información brindada por el Cuerpo General de Bomberos, ellos llegaron al lugar y encontraron el cuerpo sin vida del adulto mayor, que no pudo salir a tiempo del lugar. Algunos vecinos de la zona dijeron que lo conocían como el "Ingeniero".

NO PUDO SALIR

Según la información de Panamericana Televisión, el siniestro habría sido provocado por un accidente en la cocina de la vivienda. Tras ello, la víctima no pudo controlar el fuego y tampoco habría podido salir del predio afectado.

Además, según refirieron los vecinos, no había una llave para auxiliar a las personas, lo que obligó a los bomberos a tomar medidas urgentes para ingresar a la casa dañada.

"La vivienda afectada es una casa grande y antigua, de material inflamable. Al momento ya está el incendio controlado, pero tenemos algunas partes complicadas para poder ingresar. Tenemos a una persona fallecida y una adulta mayor que fue rescatada por las primeras unidades de bomberos que llegaron", dijo el comandante general de bomberos.



UNOS 40 BOMBEROS LLEGARON A LA ZONA PARA APAGAR EL FUEGO.



Los heridos

Respecto a los heridos, fue una señora de la tercera edad quien tuvo que ser sacada cargada por los vecinos del lugar y puesta a buen recaudo.



SU DESTINO ERA MILÁN.

CON 90 CÁPSULAS EN EL CUERPO

Cae burrier peruano

BUENOS AIRES. El peruano Diego Edson Morales García, de 29 años, fue detenido en el Aeropuerto Internacional de Ezeiza, en Buenos Aires, cuando se descubrió que llevaba 90 cápsulas de cocaína en el cuerpo, en un intento por llegar a Europa con la droga camuflada en su organismo.

Morales salió de Lima el 23 de mayo con una mochila negra, su pasaporte peruano y las cápsulas cargadas en el intestino. Su destino era Milán, Italia, con escalas en Buenos Aires y Frankfurt, pero su plan se truncó en Argentina, cuando agentes de la Policía de Seguridad Aeroportuaria (PSA) detectaron inconsistencias en su relato y comportamiento sospechoso.

EN CORTO



ESTIBADORES SE ENFRENTAN CON FISCALIZADORES

Un enfrentamiento entre fiscalizadores y estibadores de Gamarra ocurrió ayer, debido a una nueva ordenanza municipal de las autoridades de La Victoria. La medida señala que se dejen de usar las tradicionales carretillas y sean reemplazadas por carros de carga que son eléctricos. El gremio de estibadores entabló una mesa de diálogo con las autoridades.



CUIDADO CON NUEVA MODALIDAD DE ESTAFA

Delincuentes utilizan logos de entidades estatales como Petroperú y TV Perú para inducir a decenas de personas a entregar información personal y realizar depósitos de dinero con el falso argumento de recibir compensaciones económicas. Los ladrones piden dinero en efectivo como requisito para acceder a dividendos no entregados por empresas estatales como Petroperú y TV Perú.



EN DICHA ZONA SE REGISTRAN NUMEROSOS ACCIDENTES.

EN PANAMERICA NORTE EN HUACHO

Mueren dos mujeres al volcarse camioneta

Un trágico accidente vehicular ocurrió ayer en la provincia de Huacho. Según reportes preliminares, dos féminas iban a bordo de una camioneta, que iba en dirección de norte a sur, cuando perdieron la vida tras la volcadura de la misma. El hecho ocurrió a la altura del kilómetro 107 de la Panamericana Norte.

Además de las fallecidas, en el vehículo se encontraban dos pasajeros adicionales (conductor y copiloto), quienes fueron trasladados al Hospital de Chancay. Tras ello, el personal de Policía de Carreteras acudió a la popular zona conocida como 'Curva de doña María' o 'Curva del diablo' para realizar las diligencias respectivas.

Según reportes de la Policía, se protagonizan frecuentes accidentes de tránsito en la zona debido a las condiciones climáticas y los excesos de velocidad por parte de los conductores.

Además de ello, los efectivos resaltaron que el lugar se encuentra alejado de los contactos de emergencia. Hicieron hincapié en las dificultades de comunicación presentadas debido a la ubicación geográfica recóndita. (Greys Lizarme)

TRAS CULMINAR SU JORNADA LABORAL

Acribillan a obrero

Un obrero fue acribillado por sicarios frente al colegio Karol Wojtyla N.º 166 en la urb. Mariscal Cáceres en San Juan de Lurigancho.

La víctima Paul Cristian Shapiama Mori, de 30 años, trabajaba en la construcción de la institución educativa y había culminado su primera jornada laboral. Según testigos, dos sujetos a bordo de una motocicleta lo interceptaron y le dispararon varias veces en los exteriores del colegio. Aunque fue trasladado de inmediato al hospital de San Juan de Lurigancho, los médicos solo certificaron su deceso.



FUE BALEADO EN SJL.

APRUEBAN PROYECTO PARA QUE PUEDAN HACER CAMPAÑA EN SEMANA DE REPRESENTACIÓN

Congresistas se salen con la suya

✚ Proyecto de Fuerza Popular tuvo respaldo en la Comisión de Constitución que preside Fernando Rospigliosi.

Demostrando por qué son el peor Congreso de la historia, ahora los parlamentarios decidieron violar la neutralidad electoral para poder hacer campaña en semana de representación. Es decir, en pleno trabajo congresal, pueden hacer propaganda política, lo cual está prohibido.

La Comisión de Constitución del Congreso aprobó el dictamen para que los legisladores tengan carta libre para violar el principio de neutralidad en plenas Elecciones 2026. Esto les permitirá realizar proselitismo y campaña política en las semanas de representación, que es financiado con recursos del Estado.

Lo único que no podrán hacer, y se indica en el texto, es la prohibición de hacer proselitismo en horarios de las comisiones del Parlamento, solo en los que el legislador es miembro, o del Pleno, salvo que se solicite previamente licencia sin goce de haber.

"Los parlamentarios en el ejercicio de sus funciones pueden expresar, defender y promover las posiciones ideológicas, programáticas y partidarias sin que ello constituya infracción al deber de imparcialidad y/o neutralidad. Esto no habilita actividades de proselitismo político en horarios en los que se desarrollan las sesiones de comisiones en las que son miembros y/o del pleno del Congreso, salvo se solicite licencia sin goce de haber respectiva", indica el texto.


VIOLARON LA NEUTRALIDAD ELECTORAL.

Salhuana en contra

El presidente del Congreso, Eduardo Salhuana, está en desacuerdo por el dictamen aprobado en la Comisión de Constitución, que no tiene restricciones al uso de la semana de representación para hacer propaganda. Dijo que esto permitiría que congresistas utilicen recursos públicos con fines electorales.

BUSCARÁN REELECCIÓN

De concretarse esta modificación, los padres de la patria, sobre todo los que buscan la reelección en las próximas elecciones, tendrán ventaja sobre los otros funcionarios públicos, ya que no tendrán que regular su comportamiento para cumplir con el principio de imparcialidad y neutralidad.

Es que la iniciativa, además de lo referente a la semana de representación, permitiría que los parlamentarios puedan realizar campaña política sin tener que renunciar o solicitar licencia, algo a lo que si están obligados los demás funcionarios públicos que postulan a un cargo de elección popular.


ESTÁ DE VACACIONES EN EUROPA.

MIENTRAS QUE SU REGIÓN LA PASA MUY MAL

César Acuña se fue de vacaciones otra vez

La crisis de seguridad en la región La Libertad, que se encuentra en estado de emergencia, no le importa a César Acuña, gobernador de dicha región, quien se fue de vacaciones del 29 de mayo hasta el 7 de junio, pese a que salió recientemente en marzo.

En un oficio, enviado el 28 de mayo a la presidenta del Consejo Regional del Gobierno Regional de La Libertad, Tania Lorena Carranza Blas, Acuña informó que hará uso de su goce vacacional del 29 de mayo al 7 de junio de este año y que encarga el despacho a la vicegobernadora, Joana del Rosario Cabrera Pimentel.

Desde que inició su labor como gobernador regional el 1 de enero de 2023 y hasta mediados de mayo de 2025, Acuña se ausentó del cargo 121 días.

OLLANTA HUMALA POR CONDENA

Se quedó sin beneficios


SU PENSIÓN VITALICIA NO SERÁ SUSPENDIDA.

La Mesa Directiva del Congreso decidió suspender los beneficios que venía recibiendo el ex presidente de la República, Ollanta Humala Tasso, a raíz de la condena de 15 años de prisión que recibió por parte del Poder Judicial.

El ex mandatario no contará con el préstamo de vehículo, vales de combustible y el pago de un asistente personal.

Humala Tasso fue sentenciado a 15 años de pena privativa de la libertad al ser hallado culpable por el delito de lavado de activos agravado, por el que también fue sentenciada su esposa Nadine Heredia, asilada en Brasil.

Sobre la pensión vitalicia que percibe el ex presidente, dicho beneficio no será suspendido debido a que está regulado por una ley y no por un acuerdo del Poder Legislativo.


PROPUESTA ES DE LEGISLADORA PATRICIA CHIRINOS.

PARA QUE LO ADMINISTREN LAS MUNICIPALIDADES

Proponen disolver la ATU

La congresista Patricia Chirinos propuso disolver la Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU) y regresar las competencias en transporte urbano a las municipalidades de Lima Metropolitana y del Callao.

La iniciativa, denominada Ley que restituye la competencia municipal sobre el transporte urbano en Lima y Callao, fue ingresada oficialmente al Congreso.

Chirinos justificó la medida señalando que, tras cinco años de funcionamiento, la ATU no cumplió con sus objetivos principales, como la implementación de una tarjeta única de pago, la reducción del transporte informal o la revisión técnica de más de 2.600 vehículos que circulan sin cumplir los requisitos.

SENAMHI ANUNCIÓ EL CLIMA EN LA CAPITAL DURANTE EL INVIERNO

Descenso de la temperatura en Lima llegaría a 9 grados

✚ En Carabayllo, SJL, Santa Anita y La Molina se sentirá más el frío.



SE VIENEN INTENSOS DÍAS DE FRÍO.

Si bien el invierno recién empezará el 20 de junio, Lima soporta un intenso frío en los últimos días. El Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi) indicó que la capital podría experimentar temperaturas tan bajas como de 9 grados Celsius durante julio.

El Senamhi indicó que los distritos más expuestos a este descenso son La Molina, Santa Anita, Cieneguilla, Carabayllo y San Juan de Lurigancho, que podrían experimentar temperaturas cercanas a los 10 grados, incluso por debajo en días específicos de julio, debido a la falta de influencia moderadora del océano y a las condiciones geográficas propias de estas zonas.

En cambio, los sectores más próximos al litoral como Miraflores, Chorrillos o San Isidro, verán mínimas en torno a los 14 o 15 grados porque la influencia directa del mar, actúa como regulador térmico y evita descensos extremos en sus alrededores.



Mañanas frías

El Senamhi advirtió que las temperaturas seguirán bajando en las próximas semanas durante las madrugadas y primeras horas del día. A abrigarse bien.



NIÑOS SON LOS MÁS VULNERABLES.

1,8 MILLÓN DE DOSIS CONTRA TOS FERINA

Vacunación masiva

Ante el incremento de casos de la tos ferina en el país, el Ministerio de Salud activó una estrategia de inmunización masiva con más de un millón 800 mil vacunas distribuidas en todo el territorio nacional. La población más vulnerable son los niños menores de cuatro años.

El viceministro de Salud Pública, Eric Peña, indicó que en lo que va del presente año se presentaron 722 casos de tos ferina en el país. De ellos, 425 fueron plenamente confirmados como muestras de la referida enfermedad.

Peña indicó que el brote más severo se dio en la provincia del Datem del Marañón, del departamento de Loreto. En la capital, a su vez, se reportaron 49 casos, de los cuales 33 fueron confirmados.

EN CORTO

OPSITEL BLOQUEA MÁS DE 130 MIL CELULARES

El Organismo Supervisor de Inversión Privada en Telecomunicaciones (OSIPTEL) inició desde ayer el bloqueo de más de 130 mil equipos móviles no registrados en la lista blanca del Registro Nacional de Equipos Terminales Móviles para la Seguridad (Renteseg). Los teléfonos bloqueados están vinculados a personas con historial delictivo o altamente negativos. De este grupo forman parte equipos con IMEI adulterados, así como teléfonos robados o de procedencia dudosa.

SIGUE EL CAOS EN EL JORGE CHÁVEZ

Más de 2.500 afectados en nuevo aeropuerto



PASAJEROS LA PASAN MAL.

Sigue el caos en el nuevo aeropuerto Jorge Chávez. Pasajeros denunciaron maletas violentadas, otros que su equipaje fue enviado a otro lugar y muchos pasaron la noche en el terminal aéreo, debido a la reprogramación de sus vuelos.

La Asociación de Empresas de Transporte Aéreo Internacional informó que más de 20 vueltos fueron afectados por los problemas operativos, siendo afectados más de 2.500 pasajeros.

La Embajada de Estados Unidos en el Perú, en un comunicado en su página web, advirtió a sus compatriotas que están en nuestro país sobre el "incremento de congestión" de pasajeros y "robos" a turistas.

CUANDO ERAN TRASLADADOS TEMPORALMENTE A OTRO RECLUSORIO

Más de 100 presos fugaron de cárcel luego de un sismo

✚ Delincuentes atacaron a agentes, un recluso murió y tres policías fueron heridos.

KARACHI. Más de un centenar de reclusos escaparon de una prisión y al menos uno murió en un tiroteo en la ciudad sureña de Karachi, en Pakistán, durante la noche después de que fueran trasladados temporalmente de sus celdas tras un sismo.


216 RECLUSOS HUYERON DE LA PRISIÓN EN PAKISTÁN.

Funcionarios de la Policía indicaron que 216 reclusos huyeron de la prisión en la capital de la provincia de Sindh antes del amanecer. De ellos, 78 fueron recapturados.

Ziaul Hassan, ministro del Interior de la provincia de Sindh, dijo que la fuga ocurrió después de que los prisioneros fueran evacuados de sus celdas por seguridad durante el temblor.

Los reclusos estaban fuera de las celdas cuando un grupo atacó repentinamente a los guardias, se apoderó de sus armas, abrió fuego y huyó. Un prisionero murió y tres policías resultaron heridos.

EN CORTO

BILL GATES DONARÁ FORTUNA A ÁFRICA

WASHINGTON. El cofundador de Microsoft, Bill Gates, convertido en filántropo en apoyo de los países más desfavorecidos, donará a África la mayor parte de su fortuna, calculada en unos 200 mil millones de dólares (unos 175 mil millones de euros). "Recientemente me comprometí a donar mi patrimonio durante los próximos 20 años", afirmó Gates en un discurso pronunciado ayer en la sede de la Unión Africana (UA) en Adís Abeba, según un comunicado emitido por la Fundación Gates.

ALARMANTE CIFRA DE CONFLICTO CON UCRANIA

Un millón de soldados rusos caídos en guerra


NÚMEROS SON ALARMANTES.

MOSCÚ. El inicio del mes de junio fue terrible para las fuerzas armadas de Rusia. Ucrania atacó con drones un aeródromo ruso que se extiende desde Siberia y destruyó 41 grandes aviones. Ahora se supo que desde que comenzó la guerra con Ucrania, un millón de soldados rusos murieron.

Desde el inicio bélico entre Rusia y Ucrania, en febrero de 2022, dicha cifra de soldados rusos murieron y muchos más resultaron heridos.

Las asombrosas pérdidas de Rusia, que superan con creces las que sufrió en todas sus guerras desde la Segunda Guerra Mundial, son un testimonio de la tenaz defensa de Ucrania frente a una potencia mucho más fuerte.

DILBERT AGUILAR

ACUSAN A SU ESPOSA DE INFIDELIDAD



LE HABRÍAN SIDO INFIEL.

✚ Hombre asegura haber tenido romance clandestino con Jhazmin Gutarra años atrás. ✚ Mostró como pruebas fotos y videos en los que salen besándose.

Mario Palacios O.

La esposa de Dilbert Aguilar está en el ojo de la tormenta luego tras ser acusada de haber sido infiel al cantante de cumbia. Un hombre mostró audios y videos que demostrarían que la joven sacó los pies del plato años atrás.

Según difundió el programa de Magaly Medina, Christian Boza, peruano que ahora radica en el extranjero, aseguró haber mantenido una relación con Jhazmin, esposa del cantante, durante tres años, entre 2018 y 2021. Y presentó pruebas en las que aparecen besándose.

Según esta persona, la pareja del intérprete de *Mis últimas lágrimas*, se presentó como separada y pronto se iba a divorciar.

Se pronuncia en las redes

Jhazmin Gutarra evitó hablar con la prensa, pero dejó un mensaje en sus redes sociales luego del escándalo por infidelidad. "El tiempo no necesita testigos para hacer justicia, solo paciencia para ver cómo todo cae por su propio peso", escribió.

"Me juró que estaba distanciada, que ya no vivía con él. Me decía que su relación con Dilbert era solo una formalidad por el tema de los papeles", puntualizó.

NO HABLA DEL TEMA

Enterado del informe que presentó Medina sobre la presunta infidelidad de su esposa, Aguilar no quiso hablar sobre el tema ni cuestionar a la madre de su menor hija, solo refirió que todo lo arreglará dentro de cuatro paredes.

"De mis problemas yo no hablo con nadie. ¿Quién no tiene problemas? ¿Y quién no tiene dificultades en la vida? Eso se arregla entre cuatro paredes. No voy a hablar de Jhazmin, ni de nadie", comentó el pequeño gigante de la cumbia, quien dijo estar tranquilo en su casa.

MÓNICA SÁNCHEZ

SE MUDÓ A LATINA Y SERÁ VALERIA EN TELENOVELA

✚ Enterró a Charito y apuesta por otro papel.



Latina presentó su nueva programación, en la que destaca la participación de Mónica Sánchez en la telenovela *Eres mi bien*. De esta manera, la actriz dejó atrás a su personaje Charito de Al fondo hay sitio, para dar paso a Valeria en la nueva producción.

"Soy Mónica Sánchez y estoy en Latina, y pronto compartiremos juntos esta increíble historia de amor...", se le escucha decir a la actriz sobre la telenovela que protagonizará.

Paul Martin, César Ritter, Pierina Carcelén, Roberto Moll, son algunos de los actores que forman parte del elenco de *Eres mi bien*, telenovela en la que Sánchez vuelve a la ficción.

"Soy Valeria, tengo dos hijos que amo con locura y pasión, y me ponen la vida de vuelta y media. ¿Habrá lugar en mi corazón para laguien más?", se le escucha decir a Mónica sobre lo que será su papel en la nueva telenovela de Latina. (M.P.)

LOS MURGUEROS

LANZAN NUEVO ÉXITO

✚ Celebran 25 aniversario con estreno musical.

La orquesta Los Murgueros celebra 25 años de trayectoria lanzando un nuevo tema, y hacen un clásico de la cumbia peruana *Un sorbito de champagne* con una fusión a su estilo, al mezclar la cumbia con el rock y la bailanta argentina.

La canción lo hizo éxito años atrás Carlos Ramírez Centeno, a ritmo de cumbia costeña, después el grupo Maravilla y Los Destellos.

"Lo grabamos con un estilo más moderno", indicó el vocalista Luis Orlando, que anunció un show para el 12 de junio en Cañete. (M.P.)



VUELVEN CON NUEVA CANCIÓN.

XIOMY KANASHIRO

DICE QUE FOQUITA FARFÁN PUEDE CAMBIAR

✚ Ante los ataques de Darinka Ramírez, chinita confía que pelotero será diferente a su lado. ✚ Bailarina dice que se enamoró por primera vez.

Mario Palacios O.

Que vaya con calma

Rodrigo González pidió a Xiomy Kanashiro ir con calma y no poner las manos al fuego por Jefferson Farfán. "Pero si ves que hace poco salen sus ex acusándolo con lo mismo de siempre (infiel). Está muy apurada, eso se verá con el tiempo".

"Xiomy está ilusionada, veremos qué pasa más adelante".
Gigi Mitre.

Xiomy Kanashiro salió en defensa de Jefferson Farfán, luego de que Darinka Ramírez lo dejara mal parado como pareja y padre al contar detalles poco conocidos de su relación en El valor de la verdad. La chinita aseguró que el pelotero es buena persona y puede cambiar.

Eso ocurrió unos días después de que la madre de la última hija de la Foquita saliera en el programa de Beto Ortiz, contando todo lo mal que la pasó con Farfán. Ahora Kanashiro busca presentar lo positivo de Farfán, pese a que el futbolista fue acusado por su ex pareja de haber sido infiel.

"Creo que los hombres sí cambian, una oportunidad para pasarla bien y por qué no, para pensar a futuro porque no voy a estar con un hombre sin pensar en el futuro", comentó Xiomy, dejando en claro que su pareja puede cambiar a su lado.

SE CONFIESA ENAMORADA

Pese a que tuvo varias experiencias amorosas, y a sus 27 años, Xiomy Kanashiro asegura estar enamorada por primera vez. Según ella, Jefferson supo conquistar su corazón y consentirla, como ninguno de sus ex p
lo hizo en su mon
Dice estar en una
etapa y piensa q
relación tiene fut
"Es la primera ve
me he enamo
estoy en una
bonita, donde v
cine, voy a come
bonito cuando l
jer se siente segu
el otro lado, cuar
hombre es sobrep
tor", dijo emocior

Ahí no queda
"Mi mamita qu
venido me ha c
Xiomy, te has ena
do por primera ve

WENDY SULCA

“NO DEJARÉ LA MÚSICA”

✚ Se graduó como administradora y ahora llevará el canto con su profesión.

Después de varios años de sacrificio, entre dar conciertos y estudiar para sus exámenes, la cantante Wendy Sulca se graduó como administradora de empresas. Eso sí, aclaró que no dejará la música.

“Finalmente soy profesional, a veces no podía ir a clases o dar exámenes por mis conciertos o estaba fuera del país. Algunos profesores me apoyaban y daban chances, otros me jalaban o ponían bajas notas, pero no me di por vencida y finalmente me gradué como administradora”, dijo feliz la intérprete.

Para ella, tener una carrera profesional es importante, porque le da un nuevo impulso a su faceta artística, además tendrá más herramientas para manejar su negocio de ropa.

“Llevaré la administración y la música a la par. Estoy feliz porque valió la pena el sacrificio, mi mamá está contenta y mi papá desde el cielo también debe estar feliz”, dijo.

En lo artístico, Wendy promociona la canción *Devorando*, tema inédito en el que comparte la autoría con Tito Silva Music. “Grabamos el video en Brasil y lo estamos promocionando en nuestras plataformas digitales. (Mario Palacios)



CONOCIDA CANTANTE CULMINÓ CON ÉXITO SU CARRERA UNIVERSITARIA.

MARIO IRIVARREN

LE ROBARON S/27 MIL

Mario Irivarren denunció haber sido víctima de los delincuentes cibernéticos, que le robaron más de 27 mil soles de la cuenta de su empresa. El participante de Esto es guerra dijo saber quién recibió el dinero hurtado y prometió dar con el responsable.

El hurto ocurrió cuando su socio fue asaltado el fin de semana tras abordar un taxi al salir de una discoteca. Le quitaron su celular e hicieron la transferencia ilícita del aplicativo del teléfono.

“Al estar en un estado de vulnerabilidad, me imagino que pudieron desbloquear su celular y tener acceso a cierta información”, dijo en el programa de podcast.

Al exponer los nombres de los ladrones, los cibernautas les difundieron imágenes de los delincuentes, que ya fueron identificados. Irivarren ya hizo la denuncia. (M.P.)



ESPERA DAR CON EL RESPONSABLE.

R

arejas
nento.
linda
ue su
uro.
ez que
rado,
etapa
voy al
er y es
a mu-
ra por
ndo el
protec-
nada.
todo:
ue ha
dicho:
mora-
ez”.

CUEVA SUENA EN LA SELECCIÓN ANTE LESIÓN DE CARRILLO

Se mete a la Bicolor

Culebra se sumó al equipo y pasó revisión médica. Jairo Concha es otra opción.

Gonzalo Menéndez

En su mejor momento, André Carrillo sería baja en la selección. La Culebra llegó ayer muy temprano procedente de Brasil para ser sometido a nuevos exámenes, debido a una lesión en el posterior del muslo izquierdo, según informó su club Corinthians.

El Timao buscaba que Carrillo se recupere en el club; sin embargo, la selección exigió al club que venga a Lima para que sea evaluado y decidir si se mantiene o queda desafectado para encuentros ante Colombia y Ecuador por las eliminatorias.

CUEVA O CONCHA

Carrillo será sometido a varios exámenes por el departamento médico de la selección, pese a que el club Corinthians ya presentó el informe médico con los exámenes del jugador.

De confirmarse la baja para la fecha doble, el seleccionador Ibáñez podría llamar a alguien en su reemplazo y serían opciones Christian Cueva de Cienciano o Jairo Concha de Universitario.

Por el momento, el popular Aladino toma la delantera para ser el elegido por su experiencia en eliminatorias con la Rojiblanca y por su momento con Cienciano, donde lleva anotados seis goles, teniendo un buen desempeño en la Copa Sudamericana donde llevó al Papá a octavos de final.

En la segunda opción se encuentra Jairo Concha de Universitario. El volante crema también atraviesa un buen momento con su club luego de ser pieza clave para que pueda acceder a los octavos de final de la Copa Libertadores, teniendo registrados cinco goles en lo que va la temporada 2025. Lo único en contra es que tiene pocos minutos en la selección.

Lapadula se ilusiona

Gianluca Lapadula llegó en la madrugada de ayer a la capital para concentrarse en lo que será la fecha doble de eliminatorias, en la que tendrá que defender a la selección peruana en los duelos ante Colombia y Ecuador por la jornada 15 y 16.

El Bambino no atraviesa un buen momento con su club el Spezia donde no pudo ascender a la serie A de Italia tras perder (3-2) el partido de definición ante el Cremonese.

Lapadula, que tiene contrato hasta mediados del 2026 con el Spezia, cerró una irregular temporada llena de lesiones que solo lo dejaron hacer cuatro goles. Con la Bicolor ayer estuvo a las órdenes de Óscar Ibáñez e hizo trabajos regenerativos y algunos movimientos tácticos con el resto del equipo que enfrentará a los cafeteros.

Guerrero al ataque ante Colombia

Óscar Ibáñez, entrenador de la selección, pudo trabajar con todo el plantel completo con miras al duelo ante Colombia por las eliminatorias este viernes (3:30 p.m.) en Barranquilla.

Como se recuerda, Ibáñez pudo trabajar primero con un grupo de seleccionados del medio local y recién ayer se juntó con toda la legión extranjera, donde la única baja es André Carrillo.

Respecto al once, se pudo conocer que Paolo Guerrero por ahora es la carta fija en ofensiva ante los cafeteros. El momento del Depredador es el mejor, agregando experiencia en eliminatorias, ante sus demás compañeros como Gianluca Lapadula y Luis Ramos.

En la temporada es titular con Alianza en la Liga 1 y en Copa Libertadores registrando ocho goles en lo que va el 2025.



COMPADRES YA CONOCEN FECHAS

Listos para la Copa

● Alianza empieza el 16 de julio ante Gremio. ● La 'U' de local inicia el 14 de agosto.

Gonzalo Menéndez

La gran conquista de la Copa Sudamericana ya tiene fecha de inicio para Alianza Lima en los play-off ante Gremio.

La Conmebol reveló las fechas oficiales de la fase preliminar para los octavos de final en las que los victorianos empezarán jugando de local el miércoles 16 de julio en Matute ante los brasileños.

La vuelta está programada para el próximo miércoles 23 de julio en el Arena Do Gremio y ambos partidos serán desde las 7:30 p.m.

Como se recuerda, Alianza Lima clasificó a la Sudamericana después de ubicarse tercero en el grupo D de la Copa Libertadores.

Alianza que volvió a los trabajos hoy en Lurín, tiene en mente reforzarse hasta con tres jugadores para el torneo Clausura, y que puede incluirse en los octavos de final de la Sudamericana si logran avanzar.



ALIANZA PRIMERO SERÁ LOCAL ANTE GREMIO.

CREMAS EN AGOSTO

Universitario de Deportes también conoció las fechas oficiales de los octavos de final de la Copa Libertadores.

La Conmebol informó que el cuadro crema se medirá ante Palmeiras el jueves 14 de agosto en el Monumental y la vuelta será el próximo jueves 21 del mismo mes desde las 7:30 p.m. ambos duelos.

Hay que apuntar que la 'U' clasificó directo a los octavos de final después de ubicarse segundo en su grupo, donde River Plate lideró y dejó fuera a Independiente del Valle y Barcelona SC.

Los merengues están mentalizados en seguir haciendo historia ahora en octavos, fase a la que llegan después de 15 años.

En el plantel crema también puede haber cambios. Su administrador Jean Ferrari afirmó que se van a reforzar algunas líneas como la defensa y se habla de la llegada de Anderson Santamaría.

En la volante y ofensiva también buscan renovar y es posible que Diego Churín deje el equipo.



En busca de la gran final

MÚNICH. Las selecciones de Alemania y Portugal se verán las caras hoy (2:00 p.m. de Perú) por la semifinales de la Liga de Naciones de la UEFA. El duelo se disputará en el Allianz Arena de Múnich y tendrá la presencia de Cristiano Ronaldo, quien causó alboroto a su llegada a Alemania.



Se repite los penales

La International Football Association Board (IFAB) modificó la regla en los penales si hay toque involuntario. A partir del 1 de julio del 2025 entrará en vigencia la norma de los penales con toque involuntario. Si sucede el doble toque en una definición, se tendrá que repetir la pena máxima.



SCALONI ALISTA 11 ANTE CHILE

Argentina entrenó con Lionel Messi

BUENOS AIRES. Argentina siguió con sus trabajos con miras al duelo ante Chile este jueves por las eliminatorias en Santiago con la novedad de Lionel Messi.

El crack argentino antes del inicio de los entrenamientos sostuvo una charla con el entrenador Lionel Scaloni, que espera la llegada de Nicolás Otamendi y Lautaro Martínez.

ONCE LISTO

El cuadro albiceleste presenta algunas bajas como la de Nicolás Otamendi, Leandro Paredes y Enzo Fernández por acumulación de tarjetas amarillas. Mientras que Alexis Mac Allister y Giovani Lo Celso se encuentran sentidos para este duelo.

Estos problemas hacen que Scaloni haga algunos cambios en su once inicial ante Chile: Martínez, Balerdi, Romero, Molina y Tagliafico; De Paul, Palacios, Simeone, Almada, Messi y Álvarez sería el equipo.

Argentina es líder en las eliminatorias con 31 unidades en 14 partidos disputados. Solo registra 3 derrotas y suma 10 victorias con un empate. A falta de cuatro fechas para que termine el torneo ya está clasificada al Mundial 2026.



COLOCHOS ESPERAN HACER RESPETAR SU LOCALÍA.

CAFETEROS ESPERAN AHOGAR A PERÚ

Colombia alista presión

BARRANQUILLA. Néstor Lorenzo, entrenador de Colombia, ya tiene definida su ofensiva para enfrentar a Perú este viernes por las eliminatorias. La idea que tiene el estratega de los cafeteros es salir a ahogar a la Bicolor y aprovechar el intenso calor que tiene Barranquilla a esa hora del juego (3:30 p.m.) imponiendo una presión intensa.

Lorenzo tiene disponible en ataque a Jhon Durán, Luis Javier Suárez y Cucho Hernández.

El entrenador argentino espera volver al triunfo después de cinco fechas en las eliminatorias y lo busca ante una de las peores selecciones que tiene el torneo en cuanto a estadísticas ofensivas, donde registra solo 6 goles en 14 encuentros.

Colombia registra seis bajas para el duelo ante Perú: Johan Mojica, Jhon Córdoba, Juan Fernando Quintero, Luis Sinisterra y Rafael Santos Borré por lesión y Luis Díaz por acumulación de amarillas.

COCINA LO MEJOR DE LA GASTRONOMÍA PERUANA E INTERNACIONAL CON EL POPULAR

Empanadas: un bocado que guarda todo el sabor del hogar

Adquiere esta deliciosa receta para tu colección personal. Recuerda que es gratis por la compra de tu diario favorito.

SELLAR BIEN LOS BORDES PREVIAMENTE MOJADOS, PARA QUE NO SE ROMPAN.

Alannis Castañeda Saavedra.

Los mejores platillos son los que se realizan con el corazón y dedicación, aquellos que nos recuerdan a casa, a la familia reunida y a los sabores que nos abrazan el alma. **El Popular** presenta su nueva colección de recetas: **Cocina como un gran chef**, guía especial para que descubras los secretos y sabores que transforman cualquier comida en una experiencia inolvidable.

PEQUEÑAS E IRRESISTIBLES

Las empanadas son un clásico irresistible que combina masa crujiente con rellenos llenos de sabor, como carne sazonada y aceitunas, que aportan ese toque característico.

Este platillo es perfecto para compartir en cualquier ocasión, desde una reunión casual hasta una celebración familiar. Su versatilidad permite disfrutarlas tanto calientes como a temperatura ambiente, y caen muy bien con una salsa fresca de ají o una ensalada de cebolla.



APRENDIENDO EN CASA

Sistema urinario

¿Qué son los riñones y los uréteres?

Los riñones son dos órganos con forma de frejol que están dentro de nuestro cuerpo, en la parte baja de la espalda. Son muy importantes porque ayudan a limpiar la sangre, como si fueran un filtro. Cada día, los riñones quitan cosas que el cuerpo no necesita, como el exceso de agua y sales, y las convierten en orina. La orina es el líquido amarillo que sale cuando vamos al baño. Para llevar esa orina desde los riñones hasta la vejiga, tenemos dos tubitos llamados uréteres. Los uréteres son como mangueras delgadas que transportan la orina. La vejiga guarda la orina hasta que vamos al baño. Gracias a los riñones y los uréteres, nuestro cuerpo se mantiene limpio y sano. Si estos órganos no funcionaran bien, nos podríamos enfermar. Por eso es importante tomar agua y cuidar nuestro cuerpo. ¡Así ayudamos a nuestros riñones a trabajar bien!

EL DATO
Los riñones filtran unos 50 galones de sangre cada día, eliminando desechos y manteniendo el equilibrio de líquidos en el cuerpo. ¡Son órganos súper trabajadores!





Cómo mantener sanos los riñones con buenos hábitos

Para tener riñones sanos, es importante cuidar nuestro cuerpo con buenos hábitos. Debemos tomar agua todos los días, porque ayuda a limpiar nuestros riñones. También es bueno comer frutas y verduras, y no ponerle mucha sal a la comida. Hacer ejercicio y moverse ayuda a que todo funcione mejor. Y algo muy importante: no debemos aguantarnos las ganas de ir al baño para evitar problemas.

Emprende y crece con el Popular

PUEDE AYUDARTE A ALCANZAR TUS METAS EN LAS VENTAS DE TU NEGOCIO

El principio de escasez para vender más

✚ Aprende sobre esta estrategia muy utilizada en el marketing. ✚ Ayuda a subir tus ventas.

Zoraida Peña H.

El principio de escasez se trata de crear una urgencia en el comprador sobre tu producto o servicio.

Suele emplearse como una herramienta de marketing eficaz para impulsar las ventas, mejorar la afinidad con la marca y obtener una ventaja competitiva en el mercado.

Igualmente, se basa en el concepto psicológico de que los consumidores valoran más los artículos cuando los ven como limitados.

¿Cómo aplicar esta estraegia en tu emprendimiento?

-Ofrece una cantidad limitada de productos o servicios. Esto puede aumentar la demanda de los consumidores.

-Crear un sentido de urgencia. Si los clientes saben que solo tienen un tiempo limitado para hacer una compra, es posible que estén más inclinados a actuar.



EL PRINCIPIO DE ESCASEZ AYUDA A AUMENTAR LAS VENTAS, PERO NO DEBES ABUSAR DE ÉL.





-Tu oferta por tiempo limitado debe destacar los puntos de venta únicos y las ventajas de las que se beneficiarán los consumidores al realizar esta compra.

-Mensajes claros. Comunícate claramente con los clientes para que sepan exactamente qué esperar.

Educación financiera

Luis Chávez (*)

PROTÉGETE DE AUDIOS Y VIDEOS FALSOS

El auge del "deepfake" —videos o audios falsos generados con inteligencia artificial— representa un riesgo creciente, pues los ciberdelincuentes lo usan cada vez más para cometer fraude.

Para protegerte, verifica siempre que el contenido provenga de canales oficiales. Mantente alerta: busca señales como parpadeos inusuales, voz que no encaja con los movimientos de labios o errores de pronunciación, y desconfía del contenido que busque hacerte tomar una decisión apresurada. Además, protege tu huella digital: mantén tus redes sociales privadas para limitar el uso no autorizado de tus imágenes o voz. La clave está en la prevención y el pensar dos veces ante lo que consumimos o publicamos en línea.

* Especialista en educación en ciberseguridad

Cuida tu bolsillo

Un historial crediticio positivo, con pagos a tiempo y deudas manejadas adecuadamente, aumenta la probabilidad de aprobación y mejores tasas de interés.

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud

Apanado de alpaca

INGREDIENTES

- 400 gr. de carne de alpaca molida.
- 1/2 kg. de papa blanca.
- 1 1/2 cdtas. de ajo molido.
- 1/4 de kg. harina de maíz tostado.
- Sal, comino y pimienta al gusto.
- Aceite vegetal.

PREPARACIÓN

Sancochar la papa, pelar y cortar en rodajas. Sazonar la carne con ajo, sal, pimienta y comino. Mezclar bien y agarrar una pequeña cantidad y extenderla en la palma de la mano, luego pasar por la harina y freír en aceite caliente, repetir la operación hasta terminar la mezcla. Servir con arroz graneado, papas sancochadas y una ensalada de lechuga y tomate.

Secreto del chef

Puedes agregar especias molidas a la mezcla de la carne y también pasar por huevo batido luego de enharinar.

TIPS

1 OFRECE GARANTÍA DE DEVOLUCIÓN

Si quieres generar confianza en tus clientes debes preocuparte porque sepan que siempre estarás con disposición de brindarle una experiencia satisfactoria. Si quieres reducir la tasa de devoluciones debes contar con procesos de compra claro y conciso, ofertas sin posibilidad de duda.



2 GENERA CONTENIDOS EN LA REDES

Actualmente, todos los emprendimientos tienen cuentas en redes sociales, para atraer la atención de los consumidores crea contenidos como: consejos, recomendaciones, trucos, datos, procesos, tutoriales, guías, manuales, etc. relacionados con tu producto y sector con los que los usuarios aprendan cosas nuevas.



3 ANTES DE SOLICITAR UN PRÉSTAMO

Si piensas pedir un préstamo a una entidad financiera primero ten claro el objetivo por el cual te vas a endeudar, luego compara tasas de inetrés para escoger la que mejor te conviene; verifica que tu historial crediticio refleje tu capacidad de pago; lee bien las cláusulas y condiciones del contrato.



Gaturro



Sudoku

				8			7	
7	4			1	2			
	9	2			3	5	4	8
	2	9	3	6	5		1	
	1					6		9
5					4			3
3	5	7			6			
			8			2		4
	8		9		1	7	6	

Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

¿Quién lo dijo?

"Los extremistas creen que "comunicación" significa estar de acuerdo con ellos."



Elena Loewenthal



Leo Rosten



Henry Hathaway

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

Muy dulce
¿Odioso yo?
Pero si soy más dulce que un limón.

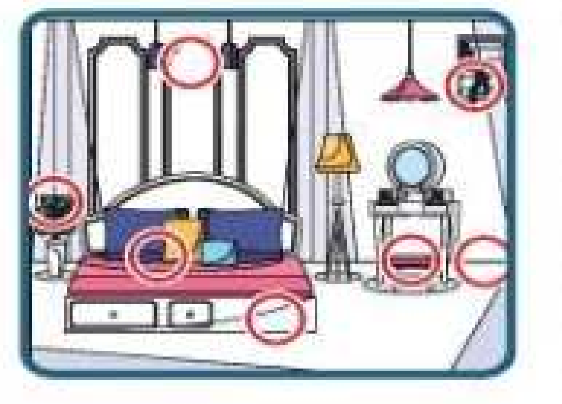
acertijo

Tienes una receta que requiere 2 tazas de harina para hacer 12 galletas. Si quieres hacer 30 galletas, ¿cuántas tazas de harina necesitas?

Soluciones de ayer

ANGELA
R YLRAHC
CARLOS A
LEON AR
EBIP GLR
AL BEREBECA R
DUO I R ASGAG
APMART NCOB
M ALAI TOMMY
ATNIC ATEAK
DEL ALCARAZ C
DE ARMAS BE
ALA BAO
NOTAR SI
A ABEJON
CACHIN

M	E	F	Q	A	D	A	N	O	I	C	A	L	E	R	Z	G	D	I	S	K	R	S	T
E	S	S	O	M	A	I	G	O	L	O	N	C	E	T	G	Z	D	O	J	A	R	E	F
D	O	Y	P	N	G	A	Y	B	W	P	E	V	J	L	D	U	G	M	T	O	X	L	H
I	M	K	Z	C	I	P	C	B	N	I	J	T	Z	W	X	S	E	D	T	Q	H	A	L
O	S	G	M	O	A	R	F	F	U	G	P	D	W	J	E	S	R	C	A	C	M	N	B
O	I	X	K	Z	V	T	E	I	Y	F	I	D	C	I	R	W	E	Q	N	V	H	O	A
P	N	L	Z	S	A	T	U	A	P	S	O	O	R	V	Z	S	S	P	L	Y	E	I	Q
T	A	J	F	W	X	C	O	L	L	O	R	R	A	S	E	D	O	R	O	X	J	C	Y
A	G	N	I	G	E	E	W	K	S	D	V	B	T	E	M	X	M	O	R	P	G	A	S
J	R	D	N	K	O	F	T	L	C	I	Z	W	Q	T	H	B	T	M	T	U	E	N	A
T	O	V	N	D	S	M	L	I	I	N	E	W	G	N	B	J	I	O	N	J	N	R	B
W	H	M	A	E	F	V	Q	E	C	U	K	A	T	E	O	U	R	V	O	N	O	E	Y
J	X	A	V	E	S	K	W	R	H	A	N	R	Q	G	F	V	O	E	C	I	I	T	E
N	V	E	E	Z	M	J	U	A	Y	W	D	T	Q	R	S	F	G	R	C	N	C	N	I
O	L	D	I	B	V	A	L	N	U	J	C	I	F	E	Q	A	L	P	X	T	C	I	S
I	N	W	E	C	E	X	J	O	U	M	I	F	R	M	S	F	A	A	P	E	I	B	A
C	Q	K	D	T	W	X	R	I	P	U	K	I	I	E	G	F	E	T	L	L	D	H	C
A	D	W	L	A	O	Z	Y	T	A	Y	O	C	I	L	B	U	P	H	A	I	S	Z	I
L	E	U	R	O	P	E	A	S	W	R	S	I	Q	N	F	W	A	G	I	G	I	I	T
U	O	C	X	V	B	E	U	E	Z	H	Y	A	U	E	V	M	H	B	C	E	R	M	I
G	N	J	Q	O	W	R	G	G	Z	T	F	L	P	T	F	J	H	A	O	N	U	Y	L
E	X	W	D	I	L	M	P	R	S	N	Z	Q	C	L	B	O	I	M	S	C	J	C	O
R	U	Y	D	E	S	T	A	D	O	S	N	Q	I	A	V	L	H	F	P	I	I	R	P
L	W	E	D	C	M	G	Q	O	K	J	T	A	H	U	X	V	A	S	Z	A	A	I	X



3	8	1	9	6	4	7	5	2
7	4	9	2	8	5	1	3	6
5	6	2	1	7	3	4	9	8
8	5	4	7	1	6	9	2	3
2	3	7	5	4	9	6	8	1
9	1	6	8	3	2	5	4	7
4	2	8	6	5	1	3	7	9
1	9	5	3	2	7	8	6	4
6	7	3	4	9	8	2	1	5

El acertijo: Velocidad = Distancia / Tiempo = 240 km/3 horas=80 km/h.

¿Quién lo dijo?: Ernesto 'Che' Guevara.

Sopa de letras

F	A	M	O	L	S	U	X	N	O	I	C	A	M	R	O	F	N	I	W	Z	Q	G	Y
D	B	Q	A	E	O	A	P	R	E	N	D	I	Z	A	J	E	T	W	F	Y	S	N	B
G	U	C	A	C	U	M	L	O	B	A	I	C	N	E	R	E	F	E	R	G	K	X	T
J	E	S	Y	T	A	W	T	I	U	Z	G	E	D	F	I	N	C	X	Y	S	P	V	A
A	L	O	Q	P	S	B	J	R	D	K	E	M	W	U	J	N	V	X	I	T	D	S	I
Z	P	L	E	A	C	I	S	T	R	A	N	S	F	O	R	M	A	D	O	R	G	C	R
T	E	O	O	V	F	W	P	O	B	D	S	S	E	N	O	I	C	N	U	F	E	C	O
V	S	N	J	Y	A	T	S	O	T	M	L	W	O	F	H	V	P	X	C	Y	M	D	M
W	I	A	T	N	Z	U	J	A	T	N	O	T	L	A	S	L	V	U	F	H	T	J	E
K	O	V	I	T	I	S	O	P	P	U	E	P	G	B	C	M	Q	A	E	F	B	P	M
L	J	D	W	Q	N	M	K	L	H	A	A	I	R	V	O	X	Z	C	I	R	D	I	T
G	P	N	A	J	O	F	A	L	S	R	C	C	C	W	Q	Y	V	M	Z	U	T	K	W
R	P	D	Z	C	S	N	E	I	N	O	S	A	D	A	N	O	I	S	U	F	Y	A	L
S	V	N	I	X	O	B	Q	U	W	G	M	R	K	P	E	S	O	S	C	S	Y	A	S
A	O	L	X	R	P	R	O	F	U	N	D	I	Z	A	R	F	D	T	I	S	U	S	S
N	M	R	U	Q	U	V	R	B	A	X	J	C	H	P	G	D	K	Y	A	D	O	E	M
E	N	E	D	W	L	Q	M	T	H	S	D	J	R	P	A	A	N	D	I	U	X	N	O
C	N	N	O	I	C	I	D	A	V	I	X	M	C	D	B	W	A	S	H	S	G	O	F
E	Q	Z	J	Y	L	U	E	A	P	H	D	C	I	F	Z	R	E	T	J	B	S	I	X
D	N	N	O	I	S	I	C	E	R	P	M	T	K	V	T	R	U	L	Z	M	P	X	J
M	O	D	E	L	O	D	E	R	F	G	N	W	B	N	V	G	I	E	L	R	X	E	Y
O	F	M	S	K	Z	W	Q	N	J	E	U	B	E	P	H	N	M	K	G	X	O	N	U
B	Y	V	W	H	J	P	I	F	D	D	C	R	O	G	S	E	S	U	G	Y	O	O	L
S	W	Z	C	I	K	B	A	I	T	E	N	H	V	J	F	R	M	D	P	V	E	C	W

RED NEURONAL RESIDUAL

- ☐ ADICIÓN
- ☐ APRENDIZAJE
- ☐ AUTOPISTA
- ☐ CAPAS
- ☐ CIENTOS
- ☐ CONEXIONES
- ☐ DECENAS
- ☐ ENTRADAS
- ☐ FUNCIONES
- ☐ FUSIONADAS
- ☐ IDENTIDAD
- ☐ INFORMACIÓN
- ☐ MAPEOS
- ☐ MEMORIA
- ☐ MODELO
- ☐ NEURONAL
- ☐ PESOS
- ☐ POSITIVO
- ☐ PRECISIÓN
- ☐ PROFUNDIZAR
- ☐ PUERTAS
- ☐ RED
- ☐ REFERENCIA
- ☐ RESIDUAL
- ☐ SALIDAS
- ☐ SALTO
- ☐ SESGO
- ☐ TRANSFORMADOR

Consultorio sentimental

Mi novio ahora me juzga por ser modelo

JAZMÍN (35). Doctora Cora, necesito desahogarme porque siento que mi pareja no me valora por quien soy. Soy modelo desde hace años, amo mi trabajo, pero desde que estoy con él, todo cambió. Al principio decía que le encantaba lo que hacía, que admiraba mi seguridad, pero ahora me juzga. Me hace comentarios hirientes sobre mi ropa, mis sesiones de fotos, incluso sobre lo que publico en redes. Dice que "una mujer que se respeta no se muestra tanto", y me hace sentir culpable por ser yo misma. Me está apagando poco a poco, y lo peor es que a veces me hace dudar de mí. ¿Está mal que quiera seguir con mi carrera si a él le molesta? Oriénteme, por favor.



RESPUESTA

Querida Jazmín, nadie que te ame de verdad debería pedirte que dejes de ser tú. Tu trabajo no define tu valor como persona, pero sí refleja tu pasión y esfuerzo. Si él te juzga por eso, está mostrando inseguridad, no amor. Mereces a alguien que celebre tus logros, no que los critique frecuentemente.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Si no tienes en claro tus ideas evita ejecutar planes o entrar en acción. Podría ser arriesgado y te equivocarías. En el amor, busca a esa persona y aclara ese mal entendido. Te escuchará.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Esa persona que te presiona tiene razón y sentido para hacerlo. Hay varias cosas que están pendientes y el tiempo está recortándose. Avanza todo lo que puedas y pronto saldrás de esta situación.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
No estás conforme con los resultados de tus gestiones. Ha llegado el momento de hablar con tus superiores y plantear una mejora a tu condición. Serás escuchado y podrás negociar.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Estás esforzándote más que nunca y gracias a esa perseverancia tendrás excelentes resultados en tu labor. En el amor, no dejes que los celos te gobiernen. Contrólate y evitarás alejamientos.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Terminarás una actividad que ha sido desgastante y te darás un tiempo libre para reencontrarte con amistades. Pasarás un excelente momento. En el amor, fortalece el cariño y la confianza.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Tendrás que seguir la pauta de una persona que suele ser un tanto imponente y poco tolerante. Sé muy inteligente y sutil al tratarla, solo así cederá a tus ideas y podrás avanzar como lo deseas.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Te propondrán dirigir un proyecto en donde resaltarás por tu experiencia, pero no te sientes motivado puesto que desde hace un tiempo deseas hacer algo diferente. No pierdas la oportunidad.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Estás a la espera de ese préstamo o devolución de dinero que está complicando pagos y una serie de pendientes. No te paralices y busca la manera de encontrar salidas paralelas a tu situación.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Conversarás con una persona muy sensible que buscará tu orientación. Tienes una manera muy frontal y clara de decir las cosas. Cuidado con herirla con algunos comentarios. Sé prudente.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Buscarás apoyo laboral en una persona no tiene mucha tendencia al compromiso. Piensa en varias opciones y no te centres en una sola posibilidad. En el amor, dale más tiempo a tu pareja.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Tienes todas las herramientas para iniciar esa labor, pero resulta muy pesada, puesto que te comprometerá mucho más de lo que piensas. Piénsalo más de una vez antes de aceptar la oferta.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Habías pensado que no habían salidas frente a ese problema que estás afrontando, pero hoy las cosas cambian para bien. Una amistad trae una noticia muy favorable que te devolverá la esperanza.

CANCION ROMANTICA
INTELIGENCIA ARTIFICIAL
EXPULSA
"... Y JERRY"
VOLFRAMIO
EL RIO HABLADOR
REGISTRO INDUSTRIAL
IR (INGL.)
SINONIMO: ACUSACION
EN ESTE LUGAR
2050 (ROM.)
PERRO
CHEMO ... SOLAR
INTERJECC. DE ANIMO
LETRAS VECINAS
ASI SEA
FOSFORO
ESTE (INGL.)
LIONEL MESSI
EL PRIMER HOMBRE
ALFA
OREJA (INGL.)
ANGSTROM
56 (ROM.)
NORTE
HACE TIEMPO
ESCUELA, AULA (PL.)
ERIC ABIDAL
LAURA ... (SALSERA)
CODIGO GENETICO
PARECIDO
AMNISTIA INTERNAC.
DIEZ VECES CIENTO
SUCESIVAS
CARLOS ZEGARRA
VITOR DEPORTIVO
LANCE DEL AJEDREZ
RESERVA, ECONOMIZA
FEDERICO GARCIA ... DRAMATURGO
MAURO MINA
ARTICULO NEUTRO
CARA
EXISTE
LETRA E GRIEGA
PAR DE ASES
4 Y 11 DEL ABECE
BOVIDO SALVAJE
NEW YORK
INTELIGENCIA ETERNA
CONSTRUYO EL ARCA
ANTILOPE
PRIMERAS LETRAS
OSCAR RUGGERI
ALABAR
HIJO DE NOE
AZUFRE
EL (ITAL.)
VAPOR

LA ÚLTIMA

El mar en los ojos de Alejandro Benavides



Alejandro Benavides Roldán (Santiago de Chuco, 1955), destacado escritor, editor y dramaturgo liberteño, ha publicado artículos periodísticos, narrativa y en poesía **Ida y retorno al mar** y su consabida simbología marina y la transmutación dual en tránsito ineludible de la vida hacia la muerte. "Papel de viento" en el que configura su retorno a la creatura dando "trotes" y "cinceles" en mano, hasta hacer renacer "el canto simple" desde las insondables interioridades de su ser coloquial lleno de esperanza y "emoción social". Lejos de toda retórica y cercano a la obra de Alcides Spelucín, diré con Bethoven Medina: "Su poesía es fresca y más aún directa (...) En Benavides, la sencilla y seria manera de sentir y escribir, son remarcables". (J.I.G.)

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2818677 ✆ 936098953
@perezalbela

Tus suprarrenales también se agotan

Las glándulas suprarrenales —también llamadas adrenales— son dos pequeñas estructuras en forma de sombrilla ubicadas justo sobre los riñones. Aunque su tamaño es modesto, su función es fundamental. Son responsables de liberar hormonas esenciales como cortisol, adrenalina, noradrenalina y aldosterona, además de participar en la producción de estrógenos y testosterona.

Estas hormonas no solo regulan el metabolismo, la presión arterial, el equilibrio de líquidos y electrolitos, sino también están directamente involucradas en nuestra respuesta al estrés: la conocida reacción de "lucha o huida". Sin embargo, cuando el estrés se vuelve constante, las glándulas suprarrenales comienzan a liberar adrenalina de manera continua, lo que puede tener consecuencias devastadoras para la salud. Aunque la medicina reconoce una única forma de adrenalina, algunas perspectivas integrativas, como la del autor Anthony William, afirman que existen hasta 56 variantes de esta hormona, que el cuerpo elige según la emoción experimentada.

¿Qué pasa cuando se libera demasiada adrenalina?

-Aumenta la acidez interna y puede dañar órganos como el hígado, el páncreas y el cerebro.
-Se debilita la formación de hueso y la producción de colágeno, favoreciendo fracturas y envejecimiento tisular.
-La vasoconstricción reduce el flujo sanguíneo a encías y dientes, afectando su salud.
-La saliva se vuelve más ácida, lo que erosiona el esmalte dental y favorece la aparición de caries.
-Aumenta la secreción de ácido en el estómago, favoreciendo el reflujo y el malestar digestivo.

Una herramienta eficaz es la práctica regular del Do-In, técnica oriental que combina estiramientos, masajes y presión en puntos claves del cuerpo. Este método contribuye a reducir la ansiedad, calma el sistema nervioso y disminuye la producción excesiva de adrenalina.